



**Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20  
Для категории детей С 12 лет и старше сезон: зимне-весеннее.**

**Неделя: первая**

**Понедельник**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.**

**Обед**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)					
б/н	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,000	17,000	6,30	5,20	0,10				
147	Суп картофельный (с макаронами изделиями)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,100	8,200	0,000	1,370	15,20	63,50	24,00	0,92					
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50					
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30					
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70					
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92					
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>32,41</b>	<b>29,21</b>	<b>149,20</b>	<b>989,35</b>	<b>3,563</b>	<b>27,170</b>	<b>4,458</b>	<b>26,090</b>	<b>130,90</b>	<b>369,20</b>	<b>106,00</b>	<b>6,44</b>					

**Неделя: первая**

**Вторник**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.**

**Обед**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)					
106	Овощи солёные (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60					
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30					
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91					
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,080	34,000	0,050	1,400	212,00	110,00	48,00	2,00					
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20					
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70					
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54					
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30					
	<b>Итого:</b>	<b>1090</b>	<b>37,48</b>	<b>31,67</b>	<b>121,88</b>	<b>928,08</b>	<b>0,517</b>	<b>56,470</b>	<b>0,177</b>	<b>3,930</b>	<b>352,25</b>	<b>519,32</b>	<b>160,90</b>	<b>18,55</b>					
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>					

**Овощи солёные в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей.**

**Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.**

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
б/н	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,000	6,30	5,20	0,10				
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,110	15,700	0,040	0,250	49,70	120,00	33,50	1,45				
340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	240	16,00	8,90	22,70	235,00	0,170	8,800	0,050	1,000	44,00	376,00	50,00	1,60				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>32,63</b>	<b>22,92</b>	<b>157,37</b>	<b>966,70</b>	<b>3,737</b>	<b>42,000</b>	<b>4,528</b>	<b>20,560</b>	<b>172,10</b>	<b>654,00</b>	<b>128,50</b>	<b>7,09</b>				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи солёные (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,150	0,580	0,000	2,450	41,50	138,00	38,00	1,80				
407	Рагу из птицы	220	17,30	18,10	19,98	311,80	0,150	13,090	0,022	0,580	31,30	174,90	48,60	2,20				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>34,66</b>	<b>27,07</b>	<b>151,73</b>	<b>991,50</b>	<b>0,467</b>	<b>31,970</b>	<b>0,060</b>	<b>6,140</b>	<b>127,20</b>	<b>487,60</b>	<b>139,40</b>	<b>8,64</b>				

*Овощи солёные в нарезке \*\* - допускается использование иных овощей.*

*Фрукт \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Питница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
б/н	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,060	9,200	0,230	0,250	277,00	160,00	31,00	1,52				
345	Котлета рыбная в томатном соусе	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,070	0,870	0,029	1,060	36,35	164,60	25,20	0,71				
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,036	0,000	0,048	0,034	5,90	96,00	31,40	0,64				
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92				
	Итого:	980	31,15	22,43	142,10	894,28	3,584	29,870	4,754	19,644	381,85	554,30	127,80	5,99				
	Итого:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30				
	Норма по СанПиН:																	

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи солёные (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,090	7,700	0,000	2,350	155,00	163,00	26,20	0,92				
291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,90	0,070	0,012	0,000	0,900	6,80	42,80	9,70	0,96				
262/330	Сердце под соусом	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,340	9,500	10,000	6,400	27,00	373,00	23,00	0,80				
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
588	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,000	0,000	0,000	0,200	0,05	2,70	0,01	0,44				
	Итого:	980	38,75	24,25	139,00	950,70	0,600	35,012	10,200	11,400	233,95	696,80	95,11	5,80				

Овощи солёные в нарезке \*\* - допускается использование иных овощей.

Фрукт \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи солёные (отурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
128	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50				
372	Голубцы ленивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,050	14,900	0,024	0,360	40,80	123,00	25,20	1,80				
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30				
	<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>28,70</b>	<b>28,75</b>	<b>119,73</b>	<b>861,06</b>	<b>0,454</b>	<b>41,650</b>	<b>0,122</b>	<b>4,760</b>	<b>225,38</b>	<b>518,70</b>	<b>160,50</b>	<b>21,94</b>				

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
133	Рассольник	250	1,85	5,07	5,08	109,50	1,440	10,100	0,000	2,300	20,80	58,80	24,20	0,90				
237	Каша гречневая расыпчатая	180	10,20	9,40	44,40	303,60	0,240	0,000	0,048	0,730	17,10	243,00	162,30	5,45				
381	Коглета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91				
512	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,000	10,000	0,000	0,000	10,00	6,00	3,00	0,60				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,042	0,000	0,030	0,045	10,50	47,30	14,00	1,16				
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>39,41</b>	<b>40,28</b>	<b>137,62</b>	<b>1105,68</b>	<b>5,172</b>	<b>37,570</b>	<b>4,527</b>	<b>21,185</b>	<b>129,65</b>	<b>595,72</b>	<b>246,50</b>	<b>11,82</b>				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

*Овощи солёные в нарезке \*\* - допускается использовать иные овощи.*

*Фрукты \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Четверг  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)					
106	Овощи солёные (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60					
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30					
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50					
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30					
589	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40					
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,050	0,000	0,000	0,550	10,00	32,00	7,00	0,50					
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78					
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>30,67</b>	<b>26,19</b>	<b>157,58</b>	<b>993,10</b>	<b>0,375</b>	<b>15,670</b>	<b>0,251</b>	<b>8,750</b>	<b>131,80</b>	<b>353,60</b>	<b>104,10</b>	<b>12,38</b>					
						<b>952,00</b>													

Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Пятница  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)					
б/н	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10					
128	Борщ (с мясом )	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50					
390	Тфтели из говядины с рисом	130	12,35	19,90	14,80	287,30	0,060	1,040	0,140	0,650	27,30	140,00	20,80	1,95					
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30					
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20					
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70					
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78					
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>28,46</b>	<b>44,27</b>	<b>108,91</b>	<b>948,56</b>	<b>3,707</b>	<b>34,790</b>	<b>4,800</b>	<b>21,250</b>	<b>179,88</b>	<b>470,60</b>	<b>126,10</b>	<b>18,53</b>					
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>					
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>9760</b>	<b>334,32</b>	<b>297,04</b>	<b>1385,12</b>	<b>9609,01</b>	<b>22,176</b>	<b>352,172</b>	<b>33,877</b>	<b>143,709</b>	<b>2064,96</b>	<b>5219,84</b>	<b>1394,91</b>	<b>117,18</b>					

Овощи солёные в нарезке\*\*- допускается использовать иные овощи. Фрукты \*\*\*- допускается выдача иных фруктов.